



RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

Die Kettlebell als Leistungsschub

- für Oberkörperbewegungen im Calisthenics -

Mit meinem Ursprung im Calisthenics komme ich aus einem Sport, der grundsätzlich sehr oberkörperlastig ist. Ein starker und stabiler Schultergürtel ist ein Muss. Häufig liegt genau hier die Schwäche und auch die potentielle Verletzungsquelle. Wer schwere statische Übungen wie einen Front Lever oder die Planche beherrschen möchte, wird sich damit beschäftigen müssen, wie er seinen Körper kampfbereit macht. Damit sind wir beim Thema Kettlebell. Grundsätzlich sollte man alles was stark macht nutzen um besser zu werden. Wer das befolgt, wird merken, wie ihn der Turkish Get Up plötzlich einen besseren Handstand machen lässt. Weil er erstens wahnsinnig stabilisierend wirkt, was natürlich nichts Neues ist, aber zweitens auch großartig mobilisiert. Drittens aber, nun kommen wir zum für mich wichtigsten Teil, enorm zur mentalen Vorbereitung beiträgt: Er fordert die Konzentration und fördert damit in höchstem Maß die Ausführungsgenauigkeit. Fällst du also beispielsweise ständig um in deinem Handstandtraining, baue 2-3 TGU ein und fahre dann fort mit deinem Training. Schon darfst du den „**What the Hell**“-Effekt bestaunen.

Stabiler Schultergürtel bedeutet aber auch das Beherrschen einer starken Retraktion der Schulterblätter. Ganz wichtig für den Sportler, der saubere Klimmzüge ziehen möchte oder anfängt mit Zusatzgewicht zu arbeiten. Auch einarmige Klimmzüge sind hiervon betroffen. Und, um zu Königsklasse zu kommen, einen sauberen Front Lever zu beherrschen. Hier kann der Swing und vor allem auch der einarmige Swing Wunder tun. Denn er lehrt dich, deine Schulterblätter unter Belastung beieinander zu halten und deine gesamte hintere Kette ständig unter Spannung zu halten. Und genau das bringt entscheidende Vorteile, du hast schon gelernt das unter Belastung zu tun. Deshalb sollten Swings in jedem Warm-up für Oberkörperzugbewegungen enthalten sein. Zusätzlich sorgt der Swing mit seiner starken Ansprache der hinteren Kette und der damit verbundenen Core-Stabilität für perfekte Voraussetzungen für den Front Lever und alle weiteren statischen Übungen. Womit wir bei einer sogenannten Straight Arm Strength-Übung, sprich Übungen, die am gestreckten Arm durchgeführt werden. Diese Übungen resultieren

grundsätzlich immer aus einem starken Schultergürtel. Übungen wie der Front Lever, Planche, Handstand, Back Lever ... Übungen wie der TGU, der Swing, Overhead Carry ... Der Vorteil der Kettlebell in dem Fall? Durch sie ist die gleiche oder ähnliche Bewegung leichter zu beladen. Somit stellt sie eine großartige Assistenz für die fortgeschrittenen Bodyweight-Übungen dar. Sie ist ein Zubringer, ein Wegbereiter und hilft zum absoluten Leistungsschub.



Nik Tibusek HKC
www.nikundsinia.de
FB: Calisthenics Wetzlar

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Ein starker Oberkörper resultiert immer aus einem starken Schultergürtel. Wenn du also deinen Schultergürtel stärkst, wirst du in allen Oberkörperbewegungen stärker sein. Du möchtest mehr Klimmzüge? Stärke deine Retraktion. Mehr Dips oder Liegestütze? Stärke dich in der Protraktion. Alles steht und fällt mit der Kraft, die du aus den Muskeln um deine Schulterblätter generieren kannst.

WORKOUT:

1 TGU pro Seite gefolgt von 15sec Handstand, wahlweise auch an der Wand. **1 Minute Pause** und nochmals wiederholen. **5 Sätze** dieses Supersatzes lassen dich schon etwas Schwitzen. Nun kommen wir zum Hauptteil.

8 schwere Swings gefolgt von 5 Chest to Bar Pull-ups auf weitere **5 Sätze**. Um alles ausklingen zu lassen, kombiniere **45sec Farmers Walk mit 10 Sekunden aktivem einarmigen Hängen**. Mit einer **Pausenzeit von 1 Minute** wird das ganze **3 mal wiederholt**.

EVENTS:

17.06. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar
Sebastian Müller RKC TL

24.06. Lübeck

Enter the Kettlebell Seminar
Andy Wiechmann RKC TL
und Martina Korte HKC

24./25.06. Gilching

(Münchner Westen)
RKC Big Six Aufbau-seminar:
Grinds und Ballistics mit
Florian Kiendl RKC TL

25.06. Essen

Enter the Kettlebell Seminar
mit Tanya Weber RKC und
Christian Stursberg RKC

01.07. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

08.07. Trier

Enter the Kettlebell Seminar
mit Falk Monzel RKC

09.07. München

Enter the Kettlebell Seminar
Steven Graves RKC II

18.07-06.09 München

Kettlebell Anfängerkurs
Moritz Rammensee RKC TL

22./23.07. Travemünde

RKC Community
Kettlebell Sommercamp

...viele weitere Kettlebell Events
unter: www.rkckettlebell.de

